

KAUSISUUNNITELMA Cheerleading

Cheerleading Harraste Minit

Harjoitusten aika ja paikka: torstai klo 16.30-18.00 Roukko, sunnuntai Naakka klo 12.00-13.30

Ohjaajat: Fanni Tuuri, Olivia Käkönen ja Aino Rantanen (+ Isla Myllylä)

Tavoite: Cheerleading alkeisiin tutustuminen, taitotasojen mukaisten akrobatiakuvioiden ja nostojen harjoittelu.

Pvm	Tunnin teema	Huomioitavaa
	Syyskuun tavoite: Perustaidot tutuiksi, vartalonhallinta, tasapaino	
Vko 36	Perustaitojen harjoittelu	Uusiin joukkuekavereihin tutustuminen
Vko 37	Perustaitojen harjoittelu	
Vko 38	Perustaitojen harjoittelu sekä perustaitojen syventäminen	
Vko 39	Perustaitojen syventäminen	Keskittyminen vaikeampiin taitoihin
	Lokakuun tavoite: Monipuolinen cheerleading	
Vko 40	Perustaitojen siistimistä	Käsien paikat, siistit nostot, siisti perusasento
Vko 41	Keskitytään akrobatiaan	
Vko 42	Ohjelman alkeet	
Vko 43	SYYSLOMA, EI TUNTEJA!	
Vko 44	Kaudella tehtyjen stunttien ja akrobatian kertailua, näytösohjelman settien harjoittelu	
	Marraskuun tavoite: Joulunäytöksen harjoittelu	
Vko 45	Harjoitellaan joulunäytöstä (työstetään setti- ja akrokuvioita)	Keskittyminen näytösohjelman harjoitteluun
Vko 46	Harjoitellaan joulunäytöstä (ohjelman pyrksit)	
Vko 47	Harjoitellaan joulunäytöstä	
Vko 48	Harjoitellaan joulunäytöstä	
	Joulukuun tavoite: Joulunäytöksen hiominen	
Vko 49	Viimeistelyä joulunäytökseen	
Vko 50	Joulunäytös maanantaina 9.12.	

